

الخصائص السيكومترية لقياس قلق المستقبل

أ.سوسن عيد عطية فرغلي
باحثة ماجستير قسم الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة عين شمس

د/ أشرف محمد عبدالحليم
مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.د/ حسام اسماعيل هيبه
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد
كلية التربية - جامعة عين شمس

مقدمة

قال تعالى : " وَلِلَّهِ غَيْبُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأُمُورُ كُلُّهَا فَاَعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ ، وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ " (هود / ١٢٣)

يعد قلق المستقبل نوع من أنواع القلق الذي ينتشر بين عدد كبير من الناس وخاصة طلاب الجامعة فهم فئة لا يمكن إغفال دورهم في تقدم المجتمع أو تخلفه فهم من سيتحملون تربية النشء القادم وتكوين شخصيات سليمة وخالية من أي اضطرابات نفسية .

إن التطور السريع والتغير المستمر الذي يتميز به هذا العصر أدى إلى زيادة المشكلات وتعمدها , وكذلك زيادة ضغوط الحياة التي يتعرض لها الإنسان , وكثرة المعوقات التي تحول دون تحقيق أهدافه ومن ثم ينتابه القلق ويعجز عن تحقيق ذاته والوصول إلى إشباع رغباته . (أحمد محمد عبد الخالق , ١٩٩٧ : ٢٥ - ٢٦)

وحاول Smith من خلال دراساته التعرف على الاهتمامات والانشغالات الشخصية للمراهقين إن المستقبل من الموضوعات الأساسية التي تشكل اهتمامات الأفراد في مرحلة المراهقة وبداية الرشد . (Smith , 1980 : 45)

وحياة الفرد تجابه عوائق بيئية وشخصية كبيرة ومتنوعة قد تدفعه في كثير من الأحيان إلى الشعور بالاضطرابات والقلق كنتيجة لأحداث الماضي المؤلمة, أو إمكانات الحاضر المتواضعة , ومن ثم يتكون لديه الشعور بالقلق تجاه المستقبل, فالتناقضات الكبيرة بين ما هو حسي وما هو معنوي, وبين الأحلام السعيدة والواقع المرير, كل ذلك يضع الشباب في منطقة خطر من الصراعات النفسية وظهور الاضطرابات الانفعالية والشخصية كالقلق المرتبط بالمهنة أو الزواج أو الأمراض أو الرزق أو الموت أو كل المخاوف المتعلقة بالمستقبل. (عاشور محمد دياب, ٢٠٠١ : ٤٣٨)

الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل

وهناك أسباب عديدة لنشوء استجابة القلق معظمها يكمن في خبابا العقل بسبب خبرات الحياة المعقدة والضغط المستمرة وعدم الكفاءة للتصدي لمشكلات الواقع مما يدفع الفرد إلى تبني حالة من عدم الرضا والتوتر والخوف من أمور غير متيقن من طبيعتها

أو احتمال وقوعها . (مصري عبد الحميد حنورة , ١٩٩٨ : ٣٢)
وبعد أن كان المستقبل مصدرا لبلوغ الأهداف وتحقيق الآمال أصبح عند بعض الأفراد مصدرا للخوف أو الرعب وهذا المصدر يعد أساسا لقلق المستقبل.
(Molin , 1990 : 501 - 512)

مشكلة الدراسة :

استشعرت الباحثة مشكلة الدراسة من خلال ما لاحظته على طلاب الجامعة من معاناتهم لبعض المشكلات الاجتماعية مثل عدم وعيهم بحقوقهم وواجباتهم , والاستهتار , واللامبالاة وعدم الحرص , والقيام بالأعمال في نواحي الحياة المختلفة , وعند الاحتكاك بهم وسؤالهم عن كل ذلك جاءت الإجابة مشيرة إلى أن القلق من المستقبل هو السبب في كل ذلك فهم متشائمون من الأيام المقبلة وجاء ذلك من خلال عدد من الأسئلة التي شغلت بالهم وقاموا بطرحها , مثل :

ماذا يفعلون بعد التخرج ؟ هل التعليم الجامعي سيوفر لكل الخريجين فرصة عمل جيدة ؟
هل سيمكنهم الزواج في سن مناسب ؟ هل سيمكنهم تحمل مسئولية تكوين أسرة جديدة ؟
ومن هنا جاءت مشكلة الدراسة وهي إعداد مقياس لقياس قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة والتأكد من خصائصه السيكومترية .

هدف الدراسة :

إعداد مقياس لقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة والتأكد من خصائصه السيكومترية .

الإطار النظري لقلق المستقبل :

▪ مفهوم قلق المستقبل

هو خبرة انفعالية غير سارة ، يمتلك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعدا من صعوبات ، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة ، والشعور بالتوتر والضيق والانقباض عند الاستغراق في التفكير فيه ، وضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام ، والشعور بعدم الأمن والطمأنينة نحوه والانزعاج وفقدان القدرة على التركيز والصداع . (محمود محي الدين سعيد ، ٢٠٠٤ : ١٤٢)

وتعرف الباحثة قلق المستقبل إجرائيا بأنه حالة من التوتر وعدم الأمن ، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية ، وعدم القدرة على تحقيق الآمال والطموحات المتوقعة في المستقبل ، والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام مما يؤدي إلى حالة من التشاؤم من المستقبل والتفكير الخاطيء فيه ، والشعور ببعض الأعراض المرضية ، ويشمل جوانب جسمية ومعرفية ووجدانية واجتماعية واقتصادية .

▪ أسباب قلق المستقبل

- ◆ الإدراك الخاطيء للأحداث المحتملة في المستقبل والتقليل من فاعلية الشخص في التفاعل مع هذه الأحداث والنظر إليها بصورة سلبية ، وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص والشعور بعدم الانتماء والتمزق والشعور بعدم الأمانة وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص والشعور بعدم الأمان . (أحمد حسانين ، ٢٠٠٠ : ١٩)
- ◆ عدم قدرة الفرد على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها ، وعدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع ، والتفكك الأسري ، وعدم قدرة الوالدين على حل مشكلات الفرد ، والشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة أو المجتمع ، وعدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عن المستقبل وتشوه الأفكار الحالية ، وأخيراً الإحساس بعدم الأمان والتمزق الداخلي . (Moline , 1990 : 501)

▪ الآثار السلبية لقلق المستقبل

- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد واستخدام آليات الدفاع والصلابة في الرأي والتعنت. (أحمد حسنين جمعه ، ٢٠٠٠ ، ١٩)
- تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو يبدع وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والخرافات والانحراف واختلال الثقة بالنفس . (محمد عبد التواب معوض ، ١٩٩٦ : ١٤)

❖ دراسات سابقة لمقياس قلق المستقبل

- ١- دراسة إبراهيم محمود إسماعيل (٢٠٠٦) : بعنوان " فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني " . استخدمت هذه الدراسة مقياس قلق المستقبل ، وكان الهدف من استخدام هذا المقياس هو قياس قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الثانوي التجاري ، وتكون هذا المقياس من (٤٤) عبارة تقيس القلق من المستقبل في عدة أبعاد هي ما يلي :
 - ♦ بعد التشاؤم
 - ♦ البعد الاجتماعي
 - ♦ البعد الاقتصادي .وتم تطبيق هذا المقياس على (٢٦٨) طالبا من طلاب التعليم الثانوي التجاري ، وقد قام الباحث بحساب صدق المقياس بعدة طرق منها :
 - ♦ صدق المحكمين
 - ♦ الصدق المنطقي
 - ♦ صدق التكوين الفرضي .كما قام الباحث بحساب ثبات المقياس بعدة طرق منها :
 - ♦ معادلة ألفا كرونباخ
 - ♦ طريقة إعادة تطبيق الاختبار
 - ♦ الاتساق الداخلي .
- ٢- دراسة نسرين نبيل (٢٠٠٨) : بعنوان " قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة " . استخدمت هذه الدراسة مقياس قلق المستقبل وكان الهدف من استخدام هذا المقياس هو قياس مستوى القلق من المستقبل لدى الشباب من طلاب الجامعة، وتكون هذا المقياس من (٧٠) عبارة تقيس القلق من المستقبل في عدة أبعاد هي ما يلي :

سوسن عيد عطيه

◆ البعد النفسي ◆ البعد الاجتماعي ◆ البعد الاقتصادي ◆ البعد الديني
◆ البعد الصحي.

وتم تطبيق هذا المقياس على (٢٥٠) طالب وطالبة من كليات (التربية - التجارة - الألسن - الآداب) جامعة عين شمس، وقد قامت الباحثة بحساب صدق المقياس بعدة طرق منها:

◆ الصدق المنطقي ◆ صدق الاتساق الداخلي ◆ صدق المقارنة الطرفية .

كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بعدة طرق منها :

١- طريقة ألفا كرونباخ .

٢- طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان وبراون وجتمان .

٣- طريقة إعادة تطبيق المقياس .

٣- دراسة أحمد رجب (٢٠٠٨) : بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى أسر الأطفال المعاقين عقليا وأثره على تعديل السلوك التلاكي في لدى هؤلاء الأطفال " .

استخدمت هذه الدراسة مقياس قلق المستقبل وكان الهدف من استخدام هذا المقياس هو قياس القلق من المستقبل لدى أسر الأطفال المعاقين عقليا ، وتكون هذا المقياس من (٧٠) عبارة تقيس القلق من المستقبل في عدة أبعاد هي ما يلي :

◆ البعد النفسي ◆ البعد الجسمي ◆ البعد الاجتماعي
◆ البعد الاقتصادي ◆ البعد الشخصي .

وتم تطبيق هذا المقياس على (١٦) زوجا من والدي تلك الفئة من الأطفال بواقع (١٦) أبا و (١٦) أما بالإضافة إلى أطفالهن المعاقين عقليا وعددهم (١٦) طفلا وطفلة ، وقد قام الباحث بحساب صدق المقياس منها :

◆ صدق المحكمين ◆ صدق الاتساق الداخلي ◆ صدق المحك .

كما قام الباحث بحساب ثبات المقياس بعدة طرق منها :

١- طريقة التجزئة النصفية لجتمان .

٢- طريقة ألفا كرونباخ .

خطوات إعداد المقياس

الخطوة الأولى

تحديد التعريف الإجرائي لقلق المستقبل:

"هو حالة من التوتر وعدم الأمن ، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية ، وعدم القدرة على تحقيق الآمال والطموحات المتوقعة في المستقبل ، والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام مما يؤدي إلى حالة من التشاؤم من المستقبل والتفكير الخاطئ فيه ، والشعور ببعض الأعراض المرضية ، ويشمل جوانب جسمية ومعرفية ووجدانية واجتماعية واقتصادية " .

الخطوة الثانية

تحديد جوانب قلق المستقبل

• الجانب الأول - الجسمي :

وتعنى به الباحثة " هو مجموعة الأعراض المرضية التي تشمل أجهزة الجسم مثل : الجهاز الهضمي والدوري والتنفسي والعصبي والنااتجة عن فرط التفكير في المستقبل والخوف منه " .

ويتكون هذا الجانب من (١٢) عبارة وهي عن : ١ ، ٦ ، ١١ ، ١٦ ، ٢١ ، ٢٦ ، ٣١ ، ٣٦ ، ٤١ ، ٤٦ ، ٥١ ، ٥٦ .

• الجانب الثاني - المعرفي :

وتعنى به الباحثة " هو الأفكار والمعتقدات الخاطئة والمشوهة التي يتبناها الفرد تجاه المستقبل وشعوره باليأس وفقدان الأمل والغموض والتشاؤم من المستقبل " .

ويتكون هذا الجانب من (١٢) عبارة وهي : ٢ ، ٧ ، ١٢ ، ١٧ ، ٢٢ ، ٢٧ ، ٣٢ ، ٣٧ ، ٤٢ ، ٤٧ ، ٥٢ ، ٥٧ .

• الجانب الثالث - الوجداني :

وتعنى به الباحثة " حالة وجدانية سلبية تنتج عن النظرة السالبة للمستقبل وشعور الفرد بالخوف والتشاؤم والقلق والتوتر وعدم الاطمئنان عند التفكير في المستقبل وأنه لن يتمكن من تحقيق أهدافه وطموحاته" .

سوسن عيد عطيه

يتكون هذا الجانب من (١٢) عبارة وهي : ٣ ، ٨ ، ١٣ ، ١٨ ، ٢٣ ، ٢٨ ، ٣٣ ، ٤٣ ، ٤٨ ، ٥٣ ، ٥٨ .

• الجانب الرابع - الاجتماعي :

وتعنى به الباحثة " هي السلوكيات الاجتماعية السلبية التي يمارسها الفرد داخل الأسرة وخارجها ، وتفاعله وعلاقاته الاجتماعية واندماجه مع الآخرين ، وتوقعه المستقبلي لحالته ومكانته الاجتماعية وما سيكون عليه المجتمع في الغد ونظرة الناس والمجتمع له " .

ويتكون هذا الجانب من (١٢) عبارة وهي : ٤ ، ٩ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢٤ ، ٢٩ ، ٣٤ ، ٣٩ ، ٤٤ ، ٤٩ ، ٥٤ ، ٥٩ .

• الجانب الخامس - الاقتصادي :

وتعنى به الباحثة " توقع الفرد بأنه لن يستطيع في المستقبل الحصول على العمل المناسب وأن مستوى معيشته سيكون منخفض ، وبالتالي لا يمكنه الزواج وتكوين أسرة " .

ويتكون هذا الجانب من (١٢) عبارة وهي : ٥ ، ١٠ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٥ ، ٣٠ ، ٣٥ ، ٤٠ ، ٤٥ ، ٥٠ ، ٥٥ ، ٦٠ .

♣ الخطوة الثالثة

▪ تصحيح المقياس

يعطى كل مفحوص درجة من (١ - ٣) لكل استجابة ، بمعنى أنه إذا كانت الإجابة (دائما = ٣ ، أحيانا = ٢ ، نادرا = ١) ، ثم بعد ذلك تجمع درجات كل جانب من الجوانب الخمسة كل على حدة ، وبعد ذلك يتم جمع جوانب المقياس لنعطي الدرجة الكلية لقلق المستقبل.

♣ الخطوة الرابعة

▪ الخصائص السيكومترية للمقياس

قامت الباحثة بعدة خطوات للتأكد من صدق وثبات مقياس قلق المستقبل ، حيث أجرت الباحثة عمليات تقنين قلق المستقبل على (٢٠٠) فرد من أفراد العينة وتم حساب معاملات الصدق والثبات لقلق المستقبل بالطرق الآتية :

أ - صدق المقياس :

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق التمييزي ، وصدق الاتساق الداخلي .

١- الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) :

وهو من أهم الطرق التي تستخدم لبيان صدق المقياس، ويقوم على حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على مقياس قلق المستقبل ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على نفس المقياس وعندما تصبح لتلك الفروق دلالة إحصائية واضحة فهذا يشير إلى صدق المقياس ، وقامت الباحثة بحساب الفروق لكل بعد ثم قامت بحساب الفروق للمقياس ككل كما يلي:

جدول (١)

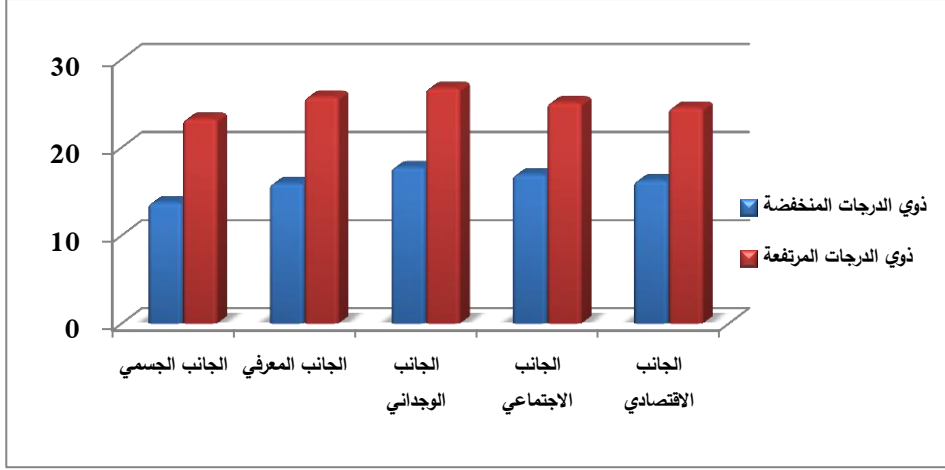
دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس قلق المستقبل وفقاً للنوع (ذوي الدرجات المنخفضة- ذوي الدرجات المرتفعة)
(ن = ٢٠)

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	ذوي الدرجات المرتفعة الإرباعي الأعلى		ذوي الدرجات المنخفضة الإرباعي الأدنى		المقاييس الفرعية
		ع	م	ع	م	
دالة عند مستوى ٠,٠١	**١٤,٠٠٩	٤,٥١٦	٢٣,٢٤٠	١,٦١٤	١٣,٧٤٠	الجانب الجسمي
دالة عند مستوى ٠,٠١	**١٦,٦٤٠	٣,٥٩٠	٢٥,٧٤٠	٢,١٢٧	١٥,٩٢٠	الجانب المعرفي
دالة عند مستوى ٠,٠١	**١٧,٩٨٩	٢,٩٨٢	٢٦,٧٤٠	١,٩٠٤	١٧,٧٤٠	الجانب الوجداني
دالة عند مستوى ٠,٠١	**١٤,٧٠٤	٣,٣٤٠	٢٥,١٠٠	٢,٠٧٨	١٦,٩٢٠	الجانب الاجتماعي
دالة عند مستوى ٠,٠١	**١١,٦٤١	٤,٥٧٧	٢٤,٥٢٠	٢,٠٨٦	١٦,٢٤٠	الجانب الاقتصادي
دالة عند مستوى ٠,٠١	**٢٤,٣٤٥	١١,٩٩٦	١٢٥,٣٤٠	٥,٠٢٧	٨٠,٥٦٠	الدرجة الكلية

(** دال عند مستوى $(\alpha \geq 0.01)$)

وتوصلت الباحثة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على المقاييس الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل.

يوضح الشكل (٢) الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على مقياس قلق المستقبل ودرجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على نفس المقياس .



شكل (١)

الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على مقياس قلق المستقبل ودرجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على نفس المقياس .

ومن خلال الفروق التي توصلت إليها الباحثة في كل بعد على حده وفي مجموع درجات الأفراد للمقياس ككل يتضح من ذلك صدق المقياس .

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل (ن = ٢٠٠)

معامل الارتباط	الأبعاد
**٠.٧٩٥	الجانب الجسمي
**٠.٨٤١	الجانب المعرفي
**٠.٨٧٧	الجانب الوجداني
**٠.٧٧٨	الجانب الاجتماعي
**٠.٧٧٥	الجانب الاقتصادي

(**) دال عند مستوى $(\alpha \geq 0.01)$

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى

دلالة (٠,٠١) وهذا يؤكد التماسك الداخلي للمقياس.

ب- ثبات المقياس :

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ ، وطريقة التجزئة النصفية .

١- طريقة ألفا- كرونباخ

تعتمد معادلة ألفا - كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار ، وتشتت أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط ، ولذلك قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لكل بعد على إنفراد .

٢- طريقة التجزئة النصفية

وفيها تحاول الباحثة قياس معامل الارتباط لكل بعد بعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجيا - غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فرديا) ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح التجزئة النصفية لسبيرمان براون ، ويتضح ذلك من الجدول الآتي :

جدول (٣)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية (ن = ٢٠٠)

الأبعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
الجانب الجسمي	١٢	٠.٨٢٤	٠.٨١٣
الجانب المعرفي	١٢	٠.٨١٨	٠.٧٦٤
الجانب الوجداني	١٢	٠.٦٥٨	٠.٦٧٢
الجانب الاجتماعي	١٢	٠.٦٧٢	٠.٦٤٨
الجانب الاقتصادي	١٢	٠.٧٧٣	٠.٧٥٨
الدرجة الكلية	٦٠	٠.٩٢٣	٠.٨٨٢

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس .

✦ الخطوة الخامسة

بعد التأكد من كفاءة المقياس تم إعداد الصورة النهائية له

الصورة النهائية لمقياس قلق المستقبل

رقم العبارة	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
١	أشعر بصداع عندما أفكر في المستقبل .			
٢	أعتقد أن ضغوط الحياة تجعل من الصعب تحقيق آمالي في المستقبل .			
٣	أنا غير متفائل بقدرتي على تحقيق أهدافي في المستقبل .			
٤	أشعر بأنني غير قادر على الاهتمام بمن حولي .			
٥	أشعر أنني لن أستطيع الحصول على وظيفة في المستقبل .			
٦	أشعر بضيق التنفس عندما أفكر في المستقبل .			
٧	أعتقد أنني غير قادر على مواجهة المشاكل التي تواجهني في المستقبل.			
٨	ينتابني شعور بالخوف عند توقع حدوث كوارث بالمستقبل .			
٩	أشعر بالخوف من أن يكون للناس رأى سلبي في شخصيتي .			
١٠	ينتابني شعور بأن مهنتي في المستقبل لن تحقق لي المكانة المادية التي أتمناها .			
١١	أشعر بسرعة ضربات قلبي عندما أفكر في الغد .			
١٢	أعتقد أن المستقبل غامض وغير واضح .			
١٣	أشعر بالثقة في النفس تجاه أهدافي في المستقبل .			
١٤	ينتابني شعور بأنني غير قادر على تحقيق مكانة اجتماعية في المستقبل .			
١٥	أشعر بعدم الرضا عن مستوى معيشتي لذلك أشعر بالقلق من المستقبل.			
١٦	ينتابني شعور بالآلم في معدتي عندما أتخيل ما سيواجهني من صعاب في المستقبل			
١٧	أعتقد أنني لن أستطيع النجاح في المستقبل .			
١٨	ينتابني شعور بعدم الاطمئنان تجاه المستقبل .			
١٩	أشعر بأنني غير قادر على إقامة صداقة لفترة طويلة .			
٢٠	انخفاض الدخل وغلاء المعيشة يجعلني أقلق من المستقبل .			

الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل

رقم العبارة	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا
٢١	أشعر بتقلصات في الأمعاء عند التفكير في الغد .			
٢٢	أفكر بأن الحياة في المستقبل سوف تكون سوداء .			
٢٣	أشعر بالقلق والتوتر عند التفكير في حدوث حروب بالمستقبل .			
٢٤	ينتابني شعور بأنني غير قادر على تكوين أسرة في المستقبل .			
٢٥	زيادة البطالة في المجتمع يجعل حياتي صعبة وبالتالي عدم التفكير في الزواج			
٢٦	حينما أفكر في الغد اشعر برغبة تشمل جسمي كله .			
٢٧	أفكر في أنني سأفشل في تحقيق طموحي .			
٢٨	أنا متشائم من المستقبل الذي ينتظرنى .			
٢٩	أشعر بأن والديا غير قادرين على مساعدتي في المستقبل .			
٣٠	أفكر في الطريقة التي أحصل بها على المال في الغد .			
٣١	أشعر بالآم في صدري عند التفكير في المستقبل .			
٣٢	أعتقد أنني لا يمكنني تغيير واقعي للأفضل .			
٣٣	أقلق وأتوتر عند الحديث عن حياتي المستقبلية .			
٣٤	ينتابني شعور بأن علاقتي بأهلي في المستقبل لن تكون مستقرة .			
٣٥	أرى في المستقبل مشكلة مادية كبيرة .			
٣٦	ينتابني شعور بانقباض في صدري عندما أتخيل مستقبلي .			
٣٧	أعتقد أن الغد لن يكون مشرقا .			
٣٨	ينتابني إحساس بالقلق بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي في المستقبل .			
٣٩	أتوقع أن البطالة والجريمة سوف تزدادان في المجتمع مستقبلا .			
٤٠	أفكر فيما سيحدث في المستقبل من تغيرات مادية .			
٤١	أشعر بأنني لن أستطيع النوم بشكل متواصل عند التفكير في المستقبل .			
٤٢	أعتقد أنني شخص لا حول له ولا قوة .			
٤٣	ينتابني شعور بأن الفوضى والحروب سوف تسود العالم كله .			
٤٤	أخشى من التغيرات الاجتماعية وتأثيرها على مستقبلي .			
٤٥	أشعر بالقلق عندما أفضى وقت طويل في تخيل مستقبلي الاقتصادي .			

سوسن عيد عطيه

رقم العبارة	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
٤٦	أشعر بالتعب والإرهاق عندما أفكر بمستقبلي .			
٤٧	أعتقد أن عدم التفكير في المستقبل هو الأسلوب الأمثل للتكيف مع الحياة .			
٤٨	أشعر بالغضب الشديد عندما أفكر بالغد .			
٤٩	أشعر بتدهور القيم والمبادئ والمثل العليا في المستقبل .			
٥٠	أظن أنني لن أمتلك السكن أبدا لأن ليس معي المال الكافي .			
٥١	أتوقع حدوث حادثة تصيبني بالعجز في المستقبل .			
٥٢	أعتقد أن التفكير في الغد يجلب المشاكل .			
٥٣	ينتابني شعور بأن أوقات حزني أكثر من أوقات فرحي .			
٥٤	ينتابني شعور بأنني لن أستطيع الاندماج مع الآخرين في المستقبل .			
٥٥	ينتابني شعور بأنني سأكون فقيرا في المستقبل .			
٥٦	ينتابني شعور بالغثيان عند التفكير بالمستقبل .			
رقم العبارة	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
٥٧	أعتقد أن حياتي بلا معنى ولا هدف ولا مستقبل .			
٥٨	أشعر بالقلق عندما أفكر في أنني ربما أفضل في تحقيق طموحي .			
٥٩	أشعر بأنني سوف أفقد أحد والدي مستقبلا .			
٦٠	أشعر بأنني لن أستطيع الحفاظ على وظيفتي مستقبلا .			

المراجع :

المراجع العربية :

- ١- إبراهيم محمود إسماعيل (٢٠٠٦) . فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أسيوط .
- ٢- أحمد حسنين أحمد جمعة (٢٠٠٠) . قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي"، رسالة ماجستير، كلية الآداب ، جامعة المنيا .
- ٣- أحمد رجب محمد (٢٠٠٨) . فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى أسر الأطفال المعاقين عقليا وأثره على تعديل السلوك اللاتكيفي لدى هؤلاء الأطفال ، رسالة دكتوراه ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- ٤- أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٧) . قلق الموت ، الكويت - المجلس الوطني للثقافة والفنون ، سلسلة عالم المعرفة ، عدد ١١١ .
- ٥- عاشور محمد دياب (٢٠٠١) . " فاعلية الإرشاد الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة "، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية ، جامعة المنيا ، مج ١٥ ، ع ١١ ، يوليو ، ص ص٤٣٦-٤٦٦ .
- ٦- محمد عبد التواب معوض (١٩٩٦) . أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة المنيا .
- ٧- محمود محي الدين سعيد عشري (٢٠٠٤) . قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية، دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان، المؤتمر السنوي الحادي عشر" الشباب من أجل مستقبل أفضل"، الإرشاد النفسي وتحديات التنمية "، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مجلد ، عدد ٢ ، ديسمبر، ص ص ٢٥-٢٧ .

سوسن عيد عطيه

- ٨- مصري عبد الحميد حنورة (١٩٩٨) . الشخصية والصحة النفسية ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٩- نسرین محمد نبیل (٢٠٠٨) . قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

المراجع الأجنبية:

- 10-Molin , R. (1990) *Future anxiety , Clinical issues of children in the Latter Phases of foster care* , Journal of child and adolescents Social work, Vol .7, No. 6 , pp. 501-512.
- 11- Gregory, Smith ,. (1980) . *A Rational emotive counseling approach to assist junior high school students* , Disert . Abst . Int . Vol . 40 , No. 21 , p. 6157 .